

تتفق المدارس الشرقية والمدارس الغربية في ان الخصائص الحركية تعتبر من اكثر الاصطلاحات البدنية شمولاً من حيث عدد العناصر المكونة لها وهي اكثر اتساعاً وشمولاً من اللياقة البدنية واللياقة الحركية ، وترتبط الخصائص البدنية ارتباطاً